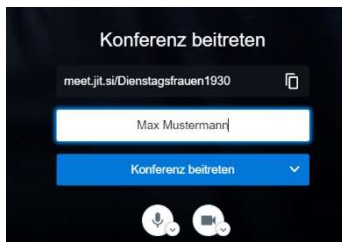


Für das Training benötigt ihr eine Fläche von ca. 2 x 2 m sowie eine Matte. Getränke bereithalten.

Als Gerät empfehlen wir einen Laptop, PC – Tablet und Handy gehen auch sind aber nicht ganz so empfehlenswert

Link eurer Trainer anklicken, ein Download der App ist nicht erforderlich

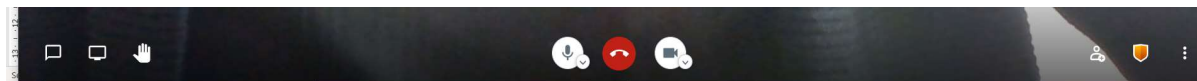
Der Login Bereich erscheint:



Hier bitte Vorname und Name eintragen und auf Konferenz beitreten klicken

Schon seid ihr dabei!

Jetzt nur noch zur Begrüßung das Mikro und die Kamera hier aktivieren



Sobald das Training startet, hier auch wieder das Mikro und die Kamera deaktivieren.

Und nun: Viel Spaß beim Training 😊